



أسواق السلام
aswak assalam

من 13 يوليوز إلى 5 غشت 2018
Du 13 juillet au 5 août 2018

À VOS MARQUES, PRÊTS, PLONGEZ!



Produit منقوح

اسواق السلام
aswak assalam

Pulpa
vous met de bonne
humeur



Janis

Le Meilleur au Meilleur Prix

PROFITEZ, C'EST L'ÉTÉ



VIVE LES VACANCES

On s'amuse, on se détend, on profite du soleil et de toutes nos offres promotionnelles sur les articles de plage.



Pages 4 à 12



Page 28

QUE MANGER CET ÉTÉ ?

On garde une alimentation équilibrée en suivant les conseils de notre expert en nutrition Nabil Layachi.



Page 14

CARTE MRE

Marocains du monde,
Rendez-vous
du 05 juillet
au 10 septembre,
dans nos hypermar-
chés et demandez
votre carte de fidélité
spécial MRE pour
bénéficier de remises
immédiates sur vos
achats.

MAROCAINS DU MONDE

Assalam alaykoum

Profitez de
**REMISES
IMMÉDIATES**
en caisse

Demandez votre
CARTE spécial MRE

Du 05 juillet au 10 septembre 2018

ÉVITEZ LE STRESS DE LA RENTRÉE

La rentrée des classes est souvent synonyme de stress pour les enfants, mais aussi pour les parents. Alors cette année, on s'organise et on anticipe tout ce qui peut être fait en avance ! Les premières affaires scolaires ont pris place dans nos rayons : cartables, sacs à dos, trousse, stylos, crayons, ... On en profite dès à présent.



49,95
39,95
Dh

مسبح
Piscine 70 x 30 cm
MICKEY



79,95
59,95
Dh

مسبح
Piscine 120 x 25 cm
MICKEY



99,95
69,95
Dh

مسبح
Piscine 122 x 25 cm
MICKEY



99,95
79,95
Dh

مسبح
Piscine 122 x 30 cm
SPIDER-MAN



49,95
39,95
Dh

قارب
Bateau 114 x 71 cm
**BARBIE, MICKEY
SPIDER-MAN**



349,95
299,95
Dh

مسبح
Piscine 262 x 175 cm
MICKEY



89,95
69,95
Dh

قارب
Bateau 114 x 71 cm
**SPIDER-MAN
BARBIE, MICKEY**



Bouée Ø 56 cm
**SPIDER-MAN
MINNIE, BARBIE**

17,95
13⁹⁵
Dh



17,95
13⁹⁵
Dh

Brassards 23 x 15 cm
**SPIDER-MAN
MINNIE, BARBIE**

Ballon Ø 51 cm 17,95 **13,95 Dh**
Bouée Ø 56 cm 17,95 **13,95 Dh**
Brassards 23 x 15 cm 17,95 **13,95 Dh**
Gilet de natation 39,95 **34,95 Dh**
MICKEY



39,95
34⁹⁵
Dh

Gilet de natation
**SPIDER-MAN
MINNIE**

كرة
Ballon Ø 51cm
**SPIDER-MAN
MINNIE, BARBIE**

17,95
13⁹⁵
Dh





aswakfidélité

79,95
59,95
Dh

Matelas de plage
gonflable
157 x 89 cm



119,95
99,95
Dh



Bouée gonflable
145 x 121 cm
Licorne - Flamand rose



119,95
99,95
Dh

Bouée gonflable
Pluto
117 x 107 cm



119,95
99,95
Dh

Bouée gonflable
Pizza
188 x 130 cm



149,95
129,95
Dh

Bouée gonflable
Ptérodactyle
135 x 198 cm



3299,00
2999,00
Dh

Piscine rectangulaire Power Steel

404 x 201 x 100 cm
Fournie avec pompe de filtration (220, 240v) - échelle
Structure métallique
Décor mosaïque sur le fond et les parois
Parois en PVC renforcé et polyester triple couche
BESTWAY



749,00
699,00
Dh

مظلة
Parasol suspendu
en aluminium
270 cm - 250 x 250 cm



مظلة
Parasol de plage
Ø 180 cm
Ø 200 cm : **149,95dh**

109,00
Dh



18,95
Dh

Porte-parasol



499,95
449,95
Dh

Parasol
en aluminium
Ø 270 cm - 18 RIB



189,95
149,95
Dh

جهاز تبريد 25 لتر
Glacière Tropic 25L
bleu turquoise ou vert anis



349,00
299,00
Dh

جهاز تبريد 4 لتر
Glacière électrique 4L
chaud et froid
23L : 499 **399dh**



aswakfidélité

كرسي

Chaise pliante
52 x 52 x 83 cm
OXFORD

99,95
95,00
Dh



79,95
59,95
Dh

كرسي
Chaise pliante avec poche
35 x 35 x 58 cm



119,00
109,00
Dh

كرسي
Chaise pliante
55 x 34,8 x 64,8 cm



229,95
199,95
Dh

Table pliante 74 x 48 x 68 à 68 cm



599,00
499,95
Dh

Table pliante ronde 116 cm

Chaise
gris anthracite
CARIBE

149,95
139,95
Dh



69⁹⁰
Dh

مفوفة البحر 90x160 سنتيم
Serviette de plage 90x160cm

99⁹⁰
Dh

مفوفة البحر 100x180 سنتيم
Serviette de plage 100x180cm



Sac isotherme 15L
25L : 129,95 99,95dh

99,95
79⁹⁵
Dh

Tongs
fille - garçon
femme - homme
divers modèles

CODE

599,00
549⁹⁵
Dh

Table rectangulaire
gris anthracite
CARIBE

21⁹⁵
Dh



129⁹⁵
Dh

Tente de camping
pour 2 personnes
200x120x95 cm



229⁹⁵
Dh

Tente de camping
automatic opening
pour 2 personnes
200x120x100 cm



مظلة
Tonnelle
3 x 4 m

1699,00
1499⁰⁰
Dh



مظلة
Tonnelle
3 x 3 x 2,5 m

399,95
349⁹⁵
Dh



مظلة
Tonnelle avec parois latérales
et moustiquaire
3 x 3 x 2,6 m

1799,00
1599⁰⁰
Dh



مظلة
Tonnelle
3 x 3 x 2,5 m

899,95
799⁹⁵
Dh



54,95
45,95
Dh

Aliment pour chat adulte 1,5kg
10kg : 229,95 **199,95dh**
RUFIA



69,95
65,00
Dh

Aliment pour chien adulte 4kg
20kg : 249,95 **229,95dh**
RUFIA



Garnelle antidérapante
en inox 17cm / 0,946ml

45,95
34,95
Dh



Aliment humide pour chien 400g
Agneau/ boeuf aux légumes
FIRST CLASS

14,95
14,95
Dh



Aliment humide pour chat 400g
canard-poulet/ thon-crevettes
FIRST CLASS

14,95
14,95
Dh



249,95
199,95
Dh

Caisse de transport
RHINO

79,95
69,95
Dh

Box à litière
de coin



29,95
29,95
Dh

Aliment pour canaris
1kg



24,95
24,95
Dh

Aliment pour perruches
1kg



24,95
24,95
Dh

Aliment pour pigeons
1kg



Hoverboard



BATTERIE
SAMSUNG



BLUETOOTH

À partir de
1499,00
Dh

249,95
149,95
Dh

قارب بالة التحكم
Bateau téléguisé



سيارة بالة التحكم
Voiture rechargeable
BATMAN

1899,00
1399,00
Dh



449,95
399,95
Dh

قارب بالة التحكم
Bateau téléguisé
avec circuit gonflable



aswakfidélité



Sandales femme

79⁹⁰
Dh

99⁹⁰
Dh



199⁹⁰
Dh

159⁹⁰
Dh

199⁹⁰
Dh



Baskets femme

CODE

Baskets fille

249⁹⁰
Dh

249⁹⁰
Dh



159⁹⁰
Dh

99⁹⁰
Dh



Sandales bébé

159⁹⁵
Dh

159⁹⁰
Dh





219,00
199⁰⁰
Dh

حقيبة
Besace en toile

10^{ème}
Marché d'automne
50^{ème}
aswakfidélité



259⁹⁵
Dh

محفظة مجرورة
Trolley
+ trousse
+ sac à goûter

Back to
School!

محفظة
Sac à dos grand modèle
divers coloris
Best Unistyle



199,95
179⁹⁵
Dh



محفظة
Sac à dos
divers motifs 3D

65,95
59⁹⁵
Dh



حقيبة مجرورة
حمل الكمبيوتر
Trolley porte pc

399,00
369⁹⁵
Dh



مفكرة
Trousse
divers modèles

A partir de
19⁹⁵
Dh





2299⁰⁰
Dh

كمبيوتر محمول
Pc portable Smart 140
14"
Intel QUAD Core
RAM 2Go / Stockage 64Go
ACCENT



3290⁰⁰
Dh

كمبيوتر محمول + حقيبة
Pc portable X541F
13 : 4490,00dh
15 : 5890,00dh
15,6"
Cel N3060 1.6G
RAM 4Go / Stockage 500Go
Free Dos
ASUS



4499⁰⁰
Dh

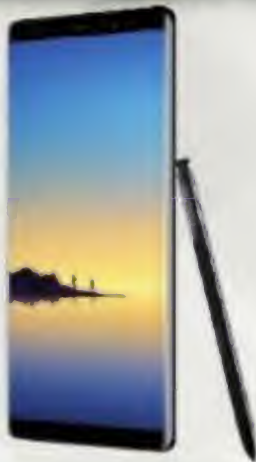
كمبيوتر محمول + آلة طباعة
Pc portable Notebook IP 110 + Imprimante Canon
13
RAM 4Go / Stockage 500Go
Free Dos
lenovo



4G

1999,00
999⁰⁰
Dh

لوحة رقمية
Tablette FAST7 A6
7" HD IPS
Quad-Core
1G / 8Go
ACCENT



9999,00
9290⁰⁰
Dh

هاتف ذكي
Galaxy Note 8
6,3"
Octa Core 2.3 GHz
Android 7.1.1
6Go / 64Go
12MP / double capteur
SAMSUNG



899⁰⁰
Dh

لوحة رقمية
Tablette Z7
7" IPS
Android 5.1
Quad-core 1.3 GHz
1Go / 16 Go
Wi-Fi - Bluetooth
Dual Camera
zatec



899,00
799⁰⁰
Dh

هاتف ذكي
Smartphone CAMELEON C6
5,5" / 3G
ACCENT



1590,00
1499⁰⁰
Dh

هاتف ذكي
Smartphone PEARL A4 PLUS
5,7"
Quad-Core
2Go / 16Go
13MP / 8MP
4000mAh
Finger print
ACCENT



4749⁰⁰
Dh

هاتف ذكي
Galaxy A7 SM-A710
5,5" HD Super Amoled
Octa-Core 1,6Ghz
RAM : 3Gb
16MP
4G
WiFi / Bluetooth
SAMSUNG

تلفاز 32 بوصة
LED 32" TKS KROHLER

32"

1690,00
1699,00 ,Dh

CRÉDIT GRATUIT
283,17dh x 6 mois

HD / Ultra Slim / Récepteur intégré

تلفاز 32 بوصة
LED 32" K6500 Haier

32"

2499,00 ,Dh

CRÉDIT GRATUIT
208,25dh x 12 mois

Full HD / Android 7.0 / Smart TV

تلفاز 32 بوصة
LED 32" W600 SONY

32"

3690,00
3490,00 ,Dh

CRÉDIT GRATUIT
290,84dh x 12 mois

Full HD / Smart TV

تلفاز 40 بوصة
LED 40" K6000 Haier

40"

2799,00 ,Dh

CRÉDIT GRATUIT
233,25dh x 12 mois

Full HD / Time Shift

تلفاز 43 بوصة
LED 43" TKS KROHLER

43"

3590,00 ,Dh

CRÉDIT GRATUIT
299,17dh x 12 mois

Full HD / Récepteur TNT intégré / Smart TV

تلفاز 43 بوصة
LED 43" S4900 TCL

43"

4290,00
3890,00 ,Dh

CRÉDIT GRATUIT
324,17dh x 12 mois

Full HD / HDMI / USB / Récepteur intégré

43"

2990,00 ,Dh

CRÉDIT GRATUIT
249,17dh x 12 mois

تلفاز 43 بوصة
LED 43" D2930

Full HD / Récepteur intégré

TCL

3ans Garantie

aswakfidélité



تلفاز 43 بوصة
LED 43" NU7100S

SAMSUNG

5890,00
Dh



CRÉDIT
GRATUIT

490,84dh
x 12 mois

UHD / Full HD / Smart TV

تلفاز 48 بوصة
LED 48" K6500 Haier

4499,00
Dh



CRÉDIT
GRATUIT

374,92dh
x 12 mois

Full HD / Android 7.0 / Smart TV

تلفاز 49 بوصة
LED 49" J5200

SAMSUNG

6290,00

5790,00
Dh



CRÉDIT
GRATUIT

482,50dh
x 12 mois

Full HD / Récepteur TNT intégré / Smart TV

تلفاز 55 بوصة
LED 55" TKS

KRÖHLER

5999,00

5390,00
Dh



CRÉDIT
GRATUIT

449,17dh
x 12 mois

UHD / 4K / Android / Récepteur TNT intégré / Smart TV

تلفاز 55 بوصة
LED 55" S4900

TCL

3ans
Garantie

6490,00

5490,00
Dh



CRÉDIT
GRATUIT

457,50dh
x 12 mois

Full HD / Récepteur intégré / Smart TV

تلفاز 55 بوصة
LED 55" X7000E

SONY

9490,00

8999,00
Dh



CRÉDIT
GRATUIT

749,92dh
x 12 mois

Ultra HD / 4K / Récepteur intégré / Smart TV

8999,00
Dh

CRÉDIT
GRATUIT

749,92dh
x 12 mois

تلفاز 65 بوصة
LED 65" TKS

UHD / 4K
Récepteur TNT intégré
Smart TV

KRÖHLER

65"



فرش 270x220x75 سنتم
Salon PALACE 270x220x75cm

4499,90
3999,90
Dh



Clic-Cloc
173x70x71cm

1299,90
Dh

ستارة 140x250 سنتم
Rideaux 140 x 250cm
diverses couleurs

79,90
69,90
Dh



1699,90
1199,90
Dh

طاولة + 4 كراسي
Table + 4 chaises
motif zèbre

799,90
699,90
Dh



سرير 90x190 سنتم
Lit bois massif AMAZONE
90x190cm





زربية 50x70 سنتيم
Tapis cuisine 50x70cm
50x100cm : **59,90dh**
50x140cm : **79,90dh**
EXPRESS

39,90
Dh



زربية 60x110 سنتيم
Tapis 60x110cm
67x120cm : **89,90dh**
120x180cm : **219,90dh**
160x235cm : **379,90dh**
CONTEMPO

69,90
Dh



زربية 100x150 سنتيم
Tapis 100x150cm
120x170cm : **379,90dh**
CALYPSO

279,90
Dh



زربية 57x90 سنتيم
Tapis 57x90cm
67x120cm : **79,90dh**
100x150cm : **139,90dh**
KIDS PLANET

49,90
Dh



وسادة 50x70 سنتيم
Oreiller à mémoire de forme
50x70cm viscoélastique

99,90
Dh

1- Ensemble 2 pièces imprimées (drap plat + taie d'oreiller) : 79,95 **59,90dh** -2- Tour de lit imprimé : 149,95 **119,90dh** -3- Couette imprimée pour bébé : 149,95 **119,90dh** -4- Sortie de bain brodée pour bébé : 79,95 **59,90dh** -5- Peignoir avec capuche pour bébé : 149,95 **99,90dh** -6- Bavoir triangle brodé : 15,95 **13,90dh**



لباس للحمام
Peignoir 100% coton
pour homme et femme
Divers modèles

139,90
Dh



aswakfidélité

229⁹⁰_{Dh}

فراش 240x220 سم + غطاء وسادتين
Couvre-lit imprimé 240x220cm
+ 2 toies d'oreiller 50x70cm



CODE

فراش 240x220 سم
Couvre-lit 240x220cm



179⁹⁰_{Dh}



A partir de
179⁹⁰_{Dh}

Parure polycoton imprimée
Divers motifs et tailles



CODE



2999⁹⁰_{Dh}

فراش 140x190 سم + غطاء بالغان
Matelas BIO ENERGY 190x140cm
190x160cm : 3599,90dh
200x160cm : 3999,90dh
200x180cm : 4899,90dh



OFFERT
Parure
de lit

غطاء 90x190 سم
Parure polycoton unie 90x190cm
140x190cm : 189,90dh
160x190cm : 219,90dh



159⁹⁰_{Dh}

CODE

aswakfidélité



3099⁰⁰_{Dh}

CRÉDIT
GRATUIT

258,25dh
x 12 mois

مكيف هوائي
Climatiseur
beko



9000 BTU 2ans Garantie

OFFERT
Installation
à domicile

voir conditions en magasin

4199⁰⁰_{Dh}

CRÉDIT
GRATUIT

349,91dh
x 12 mois

مكيف هوائي
Climatiseur
Whirlpool



12000 BTU 1an Garantie

مكيف هوائي
Ventilateur (3 en 1)
ELITE

299⁰⁰_{Dh}



1an Garantie

499⁰⁰_{Dh}

مكيف هوائي
Ventilateur sur pied
taurus



3 Vitesses
41 W
2ans Garantie

249⁰⁰_{Dh}

مكيف هوائي
Ventilateur de table
SENCOR



3 Vitesses
30 W
2ans Garantie

639⁰⁰_{Dh}

مكيف هوائي
Ventilateur

argo

improve your life



40 cm
3 Vitesses
2ans Garantie

399⁰⁰_{Dh}

مكيف هوائي
Ventilateur sur pied
SENCOR



60 W
2ans Garantie

8999,00
8499,00 ,Dh

CRÉDIT GRATUIT
708,25dh x 12 mois

ثلاجة + الغسلة + تلفاز
Réfrigérateur 420L
+ machine à laver 6KG + LED 32"

420 Litres
Silver
1an Garantie

6 Kg
A+ Classe
1000 Tours
Silver

32"

Récepteur intégré

SILVERLINE
MULTI-MEDIA APPLIANCES

4699,00
3799,00 ,Dh

CRÉDIT GRATUIT
316,58dh x 12 mois

300 Litres
A+ Classe
Blanc
2ans Garantie

STOCK LIMITÉ

مجمد
Congélateur
ELECTROLUX

1999,00
1699,00 ,Dh

CRÉDIT GRATUIT
283,16dh x 6 mois

160 Litres
Silver
1an Garantie

مجمد
Congélateur
SILVERLINE
MULTI-MEDIA APPLIANCES

2299,00
1899,00 ,Dh

CRÉDIT GRATUIT
316,50dh x 6 mois

250 Litres
Silver
A Classe
1an Garantie

مجمد
Congélateur
ROYAL

3199,00 ,Dh

CRÉDIT GRATUIT
266,58dh x 12 mois

ثلاجة
Réfrigérateur
FAGOR

280 Litres
Silver
1an Garantie

5999,00
4999,00 ,Dh

CRÉDIT GRATUIT
416,59dh x 12 mois

ثلاجة
Réfrigérateur
beKO

320 Litres
Silver
2ans Garantie

4999,00
4199,00 ,Dh

CRÉDIT GRATUIT
349,91dh x 12 mois

ثلاجة
Réfrigérateur
Whirlpool

360 Litres
Blanc
1an Garantie



1899,00
1299,00 Dh

STOCK LIMITÉ

4
Feux
inox
50x50
cm
1an
Garantie

آلة للطبخ
Cuisinière
ZENYA



40
Litres
2ans
Garantie

1999,00
1799,00 Dh

CRÉDIT GRATUIT
299,83dh
x 6 mois

ثلاجة
Mini bar silencieux
beko



12
Couverts
A+
Classé
Blanc
2ans
Garantie

3699,00
2299,00 Dh

CRÉDIT GRATUIT
255,44dh
x 9 mois

STOCK LIMITÉ

آلة غسل الأطباق
Lave-vaisselle
beko



1699,00
1399,00 Dh

4
Feux
Noir
50x50
cm
1an
Garantie

آلة للطبخ
Cuisinière

ROYAL



10
Kg
1400
Tours
Blanc
2ans
Garantie

3999,00
3199,00 Dh

CRÉDIT GRATUIT
266,58dh
x 12 mois

آلة للغسيل
Machine à laver
CANDY



149,00
119,00 Dh

1000
W
Vapeur
1an
Garantie

مكواة كهربائية
Fer à repasser de voyage

FIRST



2,5
Kg
1an
Garantie

549,00
399,00 Dh

آلة للغسيل
Machine à laver
ROYAL



aswakfidélité



359,00
289,00
Dh

خلاط كهربائي
Blender + moulin à épices
PHILIPS

1,5
Litre
350
W
2ans
Garantie

Centrifugeuse Liquafruits pro
taurus

599,00
499,00
Dh



1 ans
inter-
marchande
2ans
Garantie

آلة لتحضير البانيني
Grill panini
Lamarque
FRANCE

129,00
99,00
Dh



2
Tranches
1an
Garantie

آلة لتحضير البانيني
Grill viande - panini
taurus

599,00
399,00
Dh



2000
W
2ans
Garantie



139,00
99,00
Dh

40
W
0,5
Litre
2ans
Garantie

عصارة الحموض
Presse agrumes
taurus



329,00
269,00
Dh

60
W
2ans
Garantie

عصارة الحموض
Presse agrumes
SENCOR



129,00
99,00
Dh

1an
Garantie

جهاز لتحضير القهوة
Cafetière à filtre
FIRST AUSTRIA



259,00
199,00
Dh

Câblé
2ans
Garantie

Lisseur
calor



169,00
159,00
Dh

1200
W
2ans
Garantie

سèche cheveux
PHILIPS

Tendeuse + accessoires
taurus

129,00
109,00
Dh

Lames
Tandem
2ans
Garantie



Assiette 19cm : 15,95 **12,95dh**
Assiette 26cm : 19,95 **16,95dh**
Bol 17cm : 15,95 **12,95dh**
Mug 350ml : 14,95 **10,95dh**



إبريق للفهوة
Théière en porcelaine 410ml

19,95
14,95
Dh



كاس
Mug couleur
avec paille

19,95
14,95
Dh



6 moules à glaçe

39,95
29,95
Dh



6 كؤوس للماء
6 verres à eau

39,95
25,95
Dh



صحن للفرن
Plat à four poêle 13cm

29,95
19,95
Dh



فاطعة البطاطس
Coupe-frites

34,95
29,95
Dh

Hachoir à ficelle

59,95
59,95
Dh



49,95
34,95
Dh

صحن للفرن
Moule à cake 29cm



ساعة حائطية
Horloge de cheminée
style bois

129,95
99,95
Dh

ساعة حائطية
Montre murale

79,95
59,95
Dh

ساعة حائطية
Horloge murale
motif ancre

129,95
99,95
Dh





سمك السردين
Sardine au kg

9^{DH}
95



Moules 1kg

49^{DH}
95



محار
Lamelles de calamar au kg

64^{DH}
95



نصف الخروف للكيلو
1/2 agneau au kg

74^{DH}
95

ضلع الخروف
Côtelette d'agneau au kg

92^{DH}
95



خمس العجل
Tagine de boeuf sans os au kg

92^{DH}
95



لحم الديك الرومي مفروم
Viande hachée de dinde épicée au kg

36^{DH}
95



دجاج
Poulet entier au kg

26^{DH}
95



أعلى فخذ الدجاج
Haut de cuisse de poulet au kg

29^{DH}
95



نبيل العياشي
أخصائي التغذية

لماذا يجب تناول سمك السردين على الأقل مرة في الأسبوع؟

يعتبر السردين من الأسماك الأكثر إنتشاراً في المجتمع المغربي، وهي نقطة إيجابية نظراً لفوائده المهمة لجسم الإنسان.

يدخل السردين في خانة الأسماك الأكثر غنى بالدهنيات، والتي تعتبر دهنيات جيدة و مفيدة للوقاية من مجموعة من الأمراض.

ويحتوي السردين على كمية مهمة من الأملاح المعدنية الضرورية للجسم والتي يحتاجها بشكل يومي ونذكر على سبيل المثال : الحديد، الكالسيوم، اليود، الفسفور، الصوديوم، السيلينيوم والنحاس. دون أن ننسى إحتوائه على العديد من الفيتامينات، كفيتامين د و فيتامينات ب2، وب3. ويحتوي السردين أيضاً على الأحماض الدهنية المشبعة وغير المشبعة، و على كمية مهمة من الأحماض الدهنية الضرورية، خصوصاً حمض أوميغا 3 الضروري للوقاية من أمراض القلب و الشرايين، و الحفاظ على سلامة الجلد و الوقاية من الأمراض السرطانية و تقوية المناعة.

و يعتبر السردين من الأغذية المهمة لمن يعانون من فقر الدم لإحتوائه على الحديد. تجدر الإشارة أنه للاستفادة من هاته الفوائد، يجب تجنب تناول السردين مقلية في الزيت.

و يلعب السردين كذلك دوراً رئيسياً في الحفاظ على سلامة و صلابة العظام، نظراً لإحتوائه على العناصر الرئيسية و الضرورية للقيام بهذا الدور على رأسها : فيتامين د ، الكالسيوم و الفسفور و المتوفرة جميعاً في السردين.

وتعتبر بروتينات السردين بروتينات عالية الجودة وهي تساهم في بناء الكتلة العضلية، تقوية المناعة، و النمو السليم عند الأطفال و الوقاية من نقص التغذية.

ينصح بتناول السردين مرتين إلى 3 مرات في الأسبوع.



QU'ALLONS-NOUS MANGER CET ÉTÉ ?

Les besoins nutritionnels de notre organisme dépendent de plusieurs paramètres, comme le poids, l'âge, l'activité physique mais aussi la saison et le climat.

En été, les températures qui augmentent et les journées qui sont plus longues ont une influence sur les besoins de notre corps.

Lorsqu'il fait chaud, notre organisme a surtout besoin d'eau et de sels minéraux pour compenser les pertes dues à la transpiration. Alors qu'en hiver, nous avons plutôt besoin de plus de calories pour lutter contre le froid.

Quelles sont donc les aliments à privilégier cet été, que faut-il savoir pour bien manger et quels sont les pièges à éviter pour bien profiter de cette période estivale ?

- N'attendez pas d'avoir soif pour boire de l'eau ! Il est essentiel de s'hydrater. Buvez jusqu'à 2,5 à 3 litres en cas d'activité physique.

- Consommez beaucoup de légumes et surtout de fruits frais (abricot, figue, melon, pastèque, pêche, cerise, prune,...). Ils sont gorgés d'eau, de vitamines, de fibres et de minéraux. Évitez les fruits en dessert. Mangez-les entre les repas, en collation et seuls.

- Pour les personnes qui mangent souvent à l'extérieur, il faudrait faire attention aux intoxications alimentaires qui se multiplient en été. Consommez des aliments et des repas qui ont été bien conservés et optez pour des lieux qui respectent les normes d'hygiène.

- Ne vous laissez pas tenter par les sodas ou les crèmes glacées. Préférez l'eau fraîche, les sorbets et les smoothies.

- Préparez votre peau au soleil grâce à certains aliments qui peuvent aider à lutter contre les agressions des ultraviolets. Pensez donc à augmenter votre consommation de carottes, melons, abricots, mangues ... Le bêta-carotène qu'ils contiennent permet de protéger notre peau contre les dangers du soleil.

aswakfidélité



رأس عنب
Raisin blanc ou noir au kg

11 DH 95



نبن
Figue au kg

11 DH 95



حوخ
Pêche au kg

10 DH 95



بطيخ أصفر
Melon jaune au kg

3 DH 95



Betterave au kg

6 DH 95



طماطم صغيرة
Tomate cerise au kg

5 DH 95



سلطة
Laitue verte à la pièce

3 DH 95



زيتون
Olives vertes au citron au kg

22 DH 90



فطر
Champignon au kg

39 DH 95



حامض
Citron au kg

11 DH 95



بورجر لحم البقر
Burger de boeuf

18 DH 95

OFFERT
Boisson
Proud
25cl



سندويش
Sandwich brochettes de dinde

15 DH 95

OFFERT
Boisson
Proud
25cl

10%
Wachtel d'argent
30

aswakfidélité



ربع دجاج مشوي
1/4 poulet + garniture

17 DH 95

OFFERT
Boisson
Proud
25cl



خبز بالسمنيد 4x
Pain sandwich semoule x 4

4 DH 50



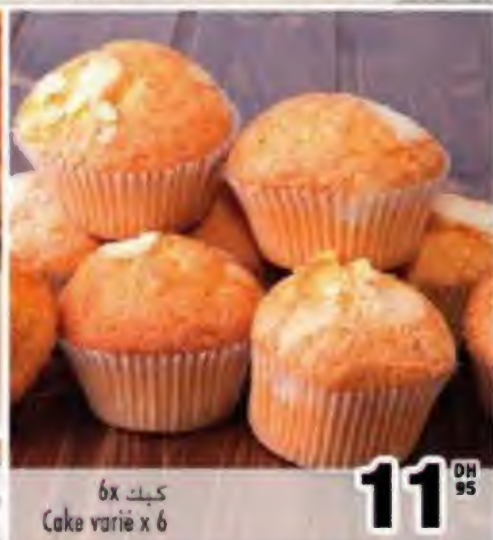
8x فراشيل
Krachelles au lait x 8

10 DH 95



Mini pain au chocolat au kg

39 DH 95



6x كيك
Cake varié x 6

11 DH 95



Eclair à l'unité

7 DH 50



حلوى ل 8 اشخاص
Entremets forêt-noire 8 personnes

79 DH 95



فخذ الديك الرومي 100 غ
Cuisse de dinde fumée au
poivre noir 100g
KOUTOUBIA



شرائح الديك الرومي مدخن 100 غ
Filet de dinde fumée 100g
KOUTOUBIA



سلامي 100 غ
Salami de boeuf fumé 100g
KOUTOUBIA



Pack de 2 cuisses
de dinde fumées 80g
KOUTOUBIA



Pack de 2 jambons ou 2 filets
de dinde fumés 80g
KOUTOUBIA



مورتديلا 450 غ
Mortadelle 450g
ASSILA



مورتديلا 600 غ + كاشير 350 غ
Pack mortadelle EL CAMPO 600g
+ kasher de dinde 350g
KOUTOUBIA



Fingers de poisson
panés 300g
LA MARINIÈRE



Nuggets de poisson
panés 300g
LA MARINIÈRE



متلجات أنتر
Lot de 2 glaces Panda 1L
Divers parfums
ZAH



متلجات أنتر
Lot de 2 glaces
Panaché 1L + Novita 1L
YASMINA





53,70
46⁹⁵
Dh

حليب 1 لتر
Pack de 6 paquets
de lait entier UHT 1L
JIBAL



14,50
11⁹⁵
Dh

حليب أنتر
Lait UHT demi-écrémé 1L
UHT entier 1L : **13,50dh**
BRIDEL



9,95
7⁹⁵
Dh

عصير الفواكه بالحليب أنتر
Jus au lait 1L
Divers parfums
VALENCIA



28,50
24⁹⁵
Dh

ياغورت للشرب 6x
Pack de 6 yaourts à boire 330g
Divers parfums
DAYA-CHERGUI

GRATUITÉ
5 achetées 1 gratuit



23,95
20⁹⁵
Dh

ياغورت للشرب 8x
Pack de 8 pots de
yaourt à boire DAN'UP 170g
Divers parfums
DANONE

GRATUITÉ
7 achetées 1 gratuit



9,95
7⁹⁵
Dh

ياغورت 100 غ 4x
Pack de 4 pots de yaourt 110g
nature sucré ou sans sucre
JNANE-CHERGUI

GRATUITÉ
3 achetées 1 gratuit



23,40
19⁹⁵
Dh

فلان محلي بالكراميل 80 غ 12x
Pack de 12 pots de flan
caramel ou choco 80g
DANETTE-DANONE

GRATUITÉ
10 achetées 2 gratuites



58,50
49⁹⁵
Dh

قشدة أنتر
Crème supérieure 1L
PRESIDENT



13,95
15%
Dh

ماركرين 500 غ + 250 غ
Margarine 500g + 250g
LEDDA

Remise
-15%



19,50
16⁵⁰
Dh

زبدة 200 غ
Beurre 200g
CENTRALE



12,95
10⁹⁵
Dh

جبين 200 غ
Jebli 200g
CENTRALE



37⁹⁵
Dh

OFFERT
8 portions
fromage
Gruyère

جين
32 portions de fromage
LA VACHE QUI RIT



60,95
49⁹⁵
Dh

جين 64 قطع
64 portions de fromage fondu
OR BLANC



50⁹⁵
Dh

GRATUITÉ
2 achetées 1 gratuit

جين
Lot de 3 tranches de fromage
Edam 210g
MIA MIA



18,50
8⁹⁵
Dh

جين مفروم 100غ
Emmental râpé 100g
200g : 17,95dh
OR BLANC



109,95
75⁹⁵
Dh

جين 900غ
Fromage Baby Edam 900g
GRANCOEUR



40,95
32⁹⁵
Dh

قطع السلمون مدخن 150غ
Miettes de saumon fumé 150g
LE P'TIT PÊCHEUR



30,95
24⁹⁵
Dh

بيتزا 350غ
Pizza Margarita 350g
GOLDY



20,90
16⁹⁵
Dh

Pâte surgelée brisée
ou sablée 500g
GOLDY



11,90
8⁹⁵
Dh

Fromage Maasdam 100g



11,90
8⁹⁵
Dh

Fromage Gouda nature 100g



13,50
9⁹⁵
Dh

Brie 100g
GRANCOEUR



12⁹⁵
Dh

قهوة 45 غ
Café soluble 45g
JANIS



79⁹⁵
Dh

قهوة 200 غرام
Pack de 2 cafés moulus 250g
SEGAFREDO



OFFERT
Cafetière

17,40
14⁴⁰
Dh

شاي 200 غ
Thé vert 200g
EL BELLAR



14⁹⁵
Dh

شاي 200 غ
Thé vert de chine
grains roulés fins
JANIS



19⁹⁵
Dh

شكلاطة للدهن 350 غ
Pâte à tartiner duo 350g
750g : 39,95dh
JANIS



28⁹⁰
Dh

حبوب للإفطار 330 غ
Céréales complètes 330g
NESQUIK



OFFERT
Bol Nesquik



Préparation en poudre glace
120g - Divers parfums
IDEAL

13,95
12⁹⁵
Dh



14,95
11⁵⁰
Dh

سون د'avoine 250g
EMCO



Alpella
Office Spéciale

9⁵⁰
Dh

بسكويت 32 غ
Pack de 4 gaufrettes 32g
enrobées de chocolat
ALPELLA 3D

GRATUITE
3 achetées
1 gratuite

19⁹⁰
Dh

بسكويت 44 غ
Pack de 4 barres chocolat 44g
AMADA

GRATUITE
3 achetées
1 gratuite



بطاطس مقرمشة 90 غ
Chips 90g
divers parfums
LEADER CHIPS

9,50
8²⁰
Dh





45⁵⁰
Dh

دقيق 5 كـلـغ
Farine finot 5kg
AL ITKANE



OFFERT
Farine fleur
2 x 1 kg



48³⁰
Dh

دقيق 10 كـلـغ
Farine fleur 10 kg
FANDY

OFFERT
Farine 2 kg
Intégrés



27⁵⁰
Dh

دقيق 5 كـلـغ
Farine fleur 5kg
AL ITKANE

OFFERT
Farine 1 kg
Intégrés



10⁹⁵
Dh

كـسـكـس 1 كـلـغ
Couscous fin
et moyen 1kg
TRIA

شـعـيرـة 500 غ x 3
Lot de 2 linguines 500g
+ spaghetti 500g
DARI

25⁹⁵
Dh



26⁹⁵
Dh

لـارـانـيـا 500 غ
Lasagne à la semoule
de blé dur 500g
DARI



11,95
10⁹⁵
Dh

OFFERT
Maïs
184g

4 عـلـب ذرة 184 غ
Lot de 3 boîtes de maïs 184g
BONHEUR



عـلـبـة ذرة 340 غ
Boîte de maïs 340g
JANIS



7²⁰
Dh

مـعـجـنـات 500 غ
Torsettes 500g
AL ITKANE



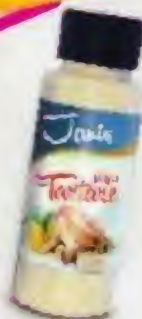
11,95
10⁹⁵
Dh

عـلـبـة فـطـر 400 غ
Champignons
en morceaux 400g
JANIS



19⁹⁵
Dh

Sauce Andalouse
ou Tartare 250ml
JANIS



مـايـونـيـز 330 مـلـل + كـيـنـشـوب 330 مـلـل + خـل 20 سـل
Mayonnaise 330ml + ketchup 330ml
+ vinaigre 20cl
STAR



26⁹⁵
Dh



7,95
Dh

مشروب البرتقال
Boisson Orange 1L
JANIS PULPA



8,50
Dh

نكتار البرتقال لتر
Nectar Orange 1L
JANIS



9,95
Dh

Nectar Pêche/Cocktail/
Ananas 1L
JANIS



8,20
6,95
Dh

مشروب البرتقال
Boisson Cocktail 1L
FORTY



26,50
12,50
Dh

عصير خالص البرتقال
Pur jus 1L
MARRAKECH



8,40
7,40
Dh

Ice TEA
Citron / Pêche 50cl
LIPTON



3,95
Dh

مشروب فواكه 250 ملل
Boisson 250ml
PROUD



64,90
Dh

مشروب غازي 0,5 لتر
12 boissons gazeuses 0,5L
SCHWEPES PULPINA



5,30
4,95
Dh

ماء المائدة 2 لتر
Eau de table 2L
AMANE SOUSS



- | | | | | | |
|---|---|---|--|--|---|
| <p>● DUA
Rue d'Algérie L'Alimentaire
Al Bouteine
Tél: 0539 66 12 66/67</p> | <p>● KENITRA
Route nationale de Rabat
Quartier Bir Rami
Tél: 0537 97 32 66</p> | <p>● MARRAKECH
SUCLE
Avenue Hassan II
Guille
Tél: 0524 44 62 50/51/56</p> | <p>● AGADIR JAHILA
BP 43149 Gahila
Tél: 0528 21 14 66/67/68</p> | <p>● ESSAOIRA
Boulevard Al Akas
Quartier Ghala
Tél: 0524 78 50 51</p> | <p>● RABAT
Avenue Mehdi Ben Barka
Hay Riad au pignon Casa-Fés
Tél: 0537 71 25 25</p> |
| <p>● TANGER
Rue de Rabat
Rond point Ziar
Tél: 0539 39 48 11</p> | <p>● MARRAKECH
HAÏ SOUSSELA
Angle bd Janvier à bd prince
Moulay Abdellah Ibn Doukhal
Tél: 0524 43 10 04</p> | <p>● AGADIR TALBORJT
Avenue Yacoub El Mersoui
Quartier Talborjt
Tél: 0528 52 00 46</p> | <p>● CASABLANCA
1, chéou Khem
Rue Duw Zana
Tél: 0522 29 04 03</p> | <p>● MOHAMEDIA
Boulevard Hassan II
Tél: 05 23 32 05 47</p> | <p>● ESSAOIRA EL JADIDA
Km 10, Route côtière d'Agadir GHAZOUA
A côté de l'université Gadi Ayyadi
Tél: 0524792630</p> |



Les offres de ce dépliant sont valables du 13 juillet au 05 août 2018 et jusqu'à épuisement du stock.
Les prix affichés dans ce dépliant sont TTC sous réserve d'erreur d'impression.

Rendez-vous au stand fidélité de votre magasin

Horaires d'ouverture: de 9h à 22h - 7j/7



99,95
79,95
Dh

Masque purifiant
argile pure 50 ml
L'OREAL



130,50
99,95
Dh

Crème Sublime Sun
protection UVA renforcée
anti-rides et taches 75ml
L'OREAL

Huile solaire
protectrice 200ml
SOLIGHT

36,95
Dh



OFFERT
Savon 85g
PLANTIL



Crème de jour
+ crème de nuit
NIVEA

95,95
Dh



49,95
39,95
Dh

مزيل للعرق 150 ملل
Déodorant
anti-traces 150ml
MIXA



41,95
31,95
Dh

مزيل للعرق 150 ملل
Déodorant
carbon protect 150 ml
L'OREAL



35,90
29,95
Dh

صبغة للشعر
Coloration cheveux
GARNIER



37,95
28,95
Dh

شامبو 400 ملل
Shampooing avocat et
beurre de karité 400 ml
ULTRA DOUX



41,95
Dh

شامبو 200 ملل 2x
Lot de 2 Shampooings
huile extraordinaire 250 ml
L'OREAL



47,50
36,95
Dh

Gel AQUA
effet mouillé
NIVEA



29,95
24,95
Dh

جيل للاستحمام
Gel douche lait de riz &
fleur de sakura
USHUAIA



11,95
8,95
Dh

مناديل ورقية
64 lingettes bébé
DALAA



79⁹⁵,Dh

مسحوق الغسيل 4,5 كغ
Lessive machine à la rose 4,5kg
JANIS



128⁹⁵,Dh

مسحوق الغسيل 3,5 كغ
lot de 2 lessives machine 3,5kg
OMO



99⁹⁵
79⁹⁵,Dh

مسحوق الغسيل 4 كغ
Lessive machine 4kg
MAXIS



99⁹⁵,Dh

مسحوق الغسيل 6 كغ
Lessive machine 6kg
JANIS



49⁹⁵,Dh

سائل متخطف الغسيل 3 لتر
Lessive machine liquide 3L
JANIS



16⁹⁵
13⁹⁵,Dh

سائل منعم للغسيل 1 لتر
Assouplissant 1L
JANIS



18⁹⁵
15⁹⁵,Dh

مسحوق الغسيل 1 كغ
Lessive main citron 1kg
JANIS



33⁹⁵,Dh

مسحوق الغسيل 1 كغ 2x
Lot de 2 lessives main 1kg
OMO

-50%
Sur le 2ème



18⁹⁵,Dh

OFFERT
Eau de Javel 1L

مسحوق الغسيل 1 كغ + ماء جافيل 1 لتر
Lessive main 1kg
MAGIX



8⁹⁵,Dh

سائل متخطف للأواني 750 ملل
Liquide vaisselle citron 750ml
JANIS



24⁹⁵,Dh

OFFERT
Liquide vaisselle 300ml

عجينة للتنظيف 2 كغ + متخطف للأواني 300 ملل
Pâte lavante 2kg
ONI



11,95
Dh

ماء جافيل 2,5 لتر
Eau de Javel 2,5L
JANIS



11,50
10,95
Dh

سائل منخلف 1 لتر
Nettoyant multi-surfaces
citron / lavande 1L
JANIS



14,95
Dh

جيل لتنظيف المراحيض 1 لتر
Gel WC 100% détartrant 1L
JANIS



12,95
Dh

سائل منخلف 750 ملل
Nettoyant dégraissant 750ml
JANIS



12,95
Dh

سائل منخلف للزجاج 750 ملل
Nettoyant vitres 750ml
JANIS



35,95
Dh

أكياس القمامة
40 sacs poubelle parfumés 30L
FOLIA

NOUVEAU

أكياس القمامة
20 sacs de congélation
FOLIA

19,95
Dh



غلاف بلاستيكي 30 متر
Film alimentaire 30m
JANIS

7,50
Dh



ورق الألومنيوم 8 متر
Papier aluminium 8m
JANIS

7,50
Dh



29,95
22,95
Dh

مناديل ورقية
12 rouleaux papier hygiénique
FANCY



29,50
25,50
Dh

مناديل ورقية
8 rouleaux papier hygiénique 3 plis
PREMIA



22,95
17,95
Dh

مناديل ورقية للمطبخ
2 rouleaux de papier cuisine lemon
TREBOL



BioRest
Feel Biotiful

www.salidor.com